Lección 7
(12 de Febrero de 2011)

Esperanza contra la depresión

Pr. Alfredo Padilla Chávez

¿Qué entiendes por depresión? ¿Qué síntomas nos indican que sufrimos de depresión?

La palabra depresión proviene del término latino *depressus*, que significa "abatido" o "derribado". Se trata de un trastorno emocional que aparece como un estado de abatimiento e infelicidad que puede ser transitorio o permanente. Para la medicina y la psicología, la depresión es un síndrome o un conjunto de síntomas que afectan principalmente al área afectiva de una persona. De esta forma, la tristeza patológica, el decaimiento, la irritabilidad y el trastorno del humor pueden causar una disminución en el rendimiento profesional o una limitación en la vida social. También puede ser expresada mediante afecciones de tipo cognitivo, volitivo o incluso somático.

Aunque puede ser ocasionada por múltiples factores, la depresión suele aparecer con el estrés y ciertos sentimientos: Una decepción sentimental, la vivencia de un accidente o una tragedia, muerte de un familiar.

Igualmente la depresión clínica puede ser causada por una predisposición genética y un desequilibrio químico en el cerebro.

I. SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

a. Síntomas mentales y físicos

- **¿Cuáles son los síntomas mentales y físicos que acompañan la depresión?**

  🕮 "Mis lágrimas son mi pan de día y de noche…" (Salmo 42:3)

  - Cuando la persona cree que vive en un mundo amenazante, difícil de controlar, y se considera a sí misma como sin recursos suficientes para afrontar los problemas se llama "pensamiento catastrófico". Esto eleva las probabilidades de una depresión.

    Por otro lado las personas que tienen una enfermedad prolongada o terminal pueden sufrir depresión. Ezequías estaba enfermo, y su gravedad anunciaba la muerte. Experimentó un episodio de depresión como se describe en Isaías 38. Los síntomas de la depresión han lle-

vado a más del 10 % de los pacientes clínicamente deprimidos al suicidio.

La depresión clínica causa diversas manifestaciones dolorosas. Según la asociación *Mental Health America of Pikes Peak Region* (Colorado, Estados Unidos), los síntomas son los siguientes:

b. Los síntomas de una depresión clínica son la siguientes:

- Tristeza persistente, ansiedad o vacío interior
- Dormir demasiado o muy poco; despertar a media noche o demasiado temprano por la mañana
- Disminución del apetito y pérdida de peso, o incremento del apetito y aumento de peso
- Pérdida del placer e interés en actividades que solían disfrutarse, incluyendo el sexo
- Inquietud, irritabilidad
- Síntomas físicos persistentes que no responden a tratamiento (como dolor crónico o desórdenes digestivos)
- Dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones
- Fatiga o pérdida de la energía
- Sentimiento de culpa, de que uno no vale nada o desesperanza
- Pensamientos acerca del suicidio o la muerte

Si Ud. tiene cinco o más de estos síntomas por más de dos semanas, o si estos síntomas son tan serios que interfieren con su rutina diaria, Ud. debería consultar con su médico o profesional calificado de salud mental.

II. PUENTE DE ESPERANZA DIVINA

a. Jesús nuestra esperanza

- **¿Qué salida usó el profeta ante los problemas sociales que lo rodeaban?**

📖 “Pero yo he puesto mi esperanza en el Señor; yo espero en el Dios de mi salvación. ¡Mi Dios me escuchará!” (Miqueas 7:7)

- Miqueas describe diversas acciones inmorales, antiéticas y agresivas de su tiempo. El caos sociológico es perjudicial y afecta a nuestra casa, vecinos, amigos, cónyuges, hijos y padres (Miqueas 7:5, 6). Las relaciones interpersonales defectuosas causan mucho estrés y están asociadas con la depresión.

  Miqueas afirma (versículo 7) que, para sobrevivir en medio de la crisis, es necesaria la esperanza. La esperanza es esencial para vivir con un nivel razonable de salud mental. La esperanza debe estar viva para los jóvenes en busca de trabajo, para un viajero extraviado o para los inversores que han perdido su dinero. Vivir sin esperanza conduce a la muerte.

  La esperanza que presenta la Biblia es la espera de algo positivo: una solución perfecta basada en la redención por medio de Jesucristo. La “bienaventurada esperanza” debe ser el punto focal de nuestras vidas. Esperar el retorno de Jesús nos ayuda a mirar con confianza

hacia la eternidad, en lugar de mirar las cosas desagradables que nos rodean.

Una visión de fe en la nueva creación da confianza al alma que sufre. Del mismo modo que una mujer, al dar a luz, contempla a su hijo y "ya no se acuerda de la angustia" (Juan 16:21), el alma afligida obtiene esperanza con la visión de un Dios que se interesa y que promete un mundo nuevo sin nada de lo que nos produce tristeza en el actual.

III. PRACTICAR UNA VIDA DE ESPERANZA

a. La oración

- **Aunque la oración no siempre resuelve sola todos nuestros problemas, ¿cómo nos ayuda a tratarlos?**

📖 "Señor, escucha mi oración, atiende a mi clamor; no cierres tus oídos a mi llanto…" (Salmo 39:12)

- Las emociones reprimidas pueden agravarse (Jeremías 20:9); cuando se expresan hay alivio. El paciente que padece depresión necesita hablar de sus luchas. Solo con esto puede comenzar la curación. Orar a Dios en forma ferviente y sincera ayudará a liberar tensiones y dolores psicológicos. Los psicólogos profesionales aún no cristianos están recomendando que los pacientes que creen en la oración oren. Elena de White describió la oración como "abrir el corazón a Dios como a un amigo" (*El camino a Cristo*, p. 92)

  Una estrategia básica para afrontar la depresión consiste en hablar con un amigo (o un terapeuta) que sabe escuchar y, mejor, si puede ayudar con más recursos intensivos. Hay un efecto sanador en verbalizar los pensamientos y los sentimientos. La comunidad de la iglesia puede proveer un contexto excelente para ayudar a los desanimados, pero a veces se requieren cuidados más profesionales. Es importante, para quien se sienta desanimado o deprimido, es que tenga alguien en quien confiar para poder hablar.

b. El perdón

- **¿Cómo encontró David alivio de su agonía?**

📖 "Pero te confesé mi pecado, y no te oculté mi maldad. Me dije: "Voy a confesar mis transgresiones al Señor", y tú perdonaste mi maldad y mi pecado" (Salmo 32:5)

- La culpa producida por pecados no confesados y perdonados puede ser muy dolorosa. Las expresiones de David son una indicación de un intenso dolor interno. Cuando encontramos personas con depresión, debemos ser muy cuidadosos de no echarles la culpa por no haber confesado sus pecados. Tampoco deberíamos llegar a la conclusión de que son malas, y que por eso sienten angustia. Es triste el hecho de que muchas personas parecen ser capaces de comprender a quienes sufren malestares orgánicos o verdadera depresión clínica, pero son muy críticas al tratar con perturbaciones mentales o emocionales producidas por las acciones equivocadas de ellos.

Debemos indicar además que hay personas que, después de confesar sus pecados, siguen sufriendo culpa. Se sienten indignas de perdón y lamentan el sufrimiento que produjeron a sus semejantes, aunque confesaron sus pecados y, por fe, fueron perdonadas por Dios. Esto puede ser causa de angustia emocional para esas personas.

En esos casos, es importante aceptar las promesas de curación y vivir una vida de esperanza que da Dios, aun para el peor de los pecadores. No podemos deshacer el pasado; pero, por la gracia de Dios podemos pedir perdón y recibir su perdón, podemos aprender de nuestros errores, y restituir el mal que hayamos hecho. Podemos entregarnos a Dios, y buscar su misericordia, gracia y sanidad.



Alfredo Padilla Chávez
Universidad Adventista del Perú

RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática